五月山体育館スポーツ教室スケジュール

多目的ルーム

2026年度　　第3期

曜日	教　室　名	時間	レベル	内　　容	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	定員	受講料
月	カロリーバーナー 16歳～	10:00 ～ 11:00		エアロビクスダンスの基本的な動き（ステップや手の動き）を練習します。音楽に合わせて体を動かし楽しく脂肪燃焼、体力向上にもお勧めです。	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			36名	4,500円
月	ヨガ① 16歳～	11:15 ～ 12:15		ヨガの基本（体操・呼吸・瞑想）で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			40名	4,500円
月	ZUMBA① 16歳～	12:30 ～ 13:30	★	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンを行います。インストラクターの動きを真似て体を動かすZUMBAは、年齢・性別問わずどなたでも楽しめます。	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			36名	4,500円
月	さわやか体操 50歳～	13:45 ～ 14:45		音楽に合わせ色々な運動（体操やストレッチ・エアロビクスダンスなど）を行い、楽しく健康の維持増進を図ります。中高年の方にお勧めです。	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			36名	4,500円
火	ジャズ体操 16歳～	10:00 ～ 11:00		軽快なリズムに合わせ楽しく体を動かし、体力の維持増進を図ります。激しい動きや速い動きが苦手という方にお勧めです。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22			30名	4,500円
火	高齢者軽トレーニング 60歳～	11:15 ～ 12:15		体操やストレッチ、軽い負荷を加えた筋力運動で体力・筋力低下を予防します。転倒による怪我の予防にも役立ちます。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22			36名	4,500円
火	パワーヨガ① 16歳～	12:30 ～ 13:30		呼吸に合わせ姿勢を変えながら流れるようにポーズを続けます。身体のバランスを整えたり、深層筋（インナーマッスル）強化にも効果的な運動です。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22			40名	4,500円
火	発声＆チェアヨガ 16歳～	13:45 ～ 14:45		チェアヨガで優しく身体を整えます。発声は滑舌練習、早口言葉など腹式呼吸を使いながらお腹から声を出します。喉も鍛えてハリのある声を目指します。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22			30名	4,500円
火	はじめてのエアロ 16歳～	15:00 ～ 16:00		音楽に合わせて楽しくリズムよく身体を動かす、初心者でも気軽に参加できるエアロビクスのクラスです。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22			36名	4,500円
水	エアロ＆ストレッチ② 16歳～	10:00 ～ 11:00		エアロビクスとストレッチの相乗効果で体力向上・維持、全身の柔軟性アップを目指します。運動不足の方、ストレス解消にも効果があります。	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		36名	5,000円
水	アロマストレッチ 16歳～	11:15 ～ 12:15		心地よいアロマの香りと音楽でα波を引き出し、心身をリラックスさせます。ストレス解消にも効果的、ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		40名	5,000円
水	スローエクササイズ 16歳～	12:45 ～ 13:45		呼吸法やストレッチ、筋力補強運動を組み合わせて行います。ゆっくりした運動でリラクゼーションを図り、無理なく健康の維持増進を図ります。	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		36名	5,000円
水	コンディショニングエアロ 16歳～	13:50 ～ 14:50		エアロビクスにより心肺機能の向上・脂肪燃焼を図り、筋トレ・ストレッチにより全身のコンディションを整えていきます。	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		36名	5,000円
水	リラックスヨガ① 16歳～	15:00 ～ 16:00		ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションを図ります。ストレス解消にも効果的です。初めての方でも安心して参加していただけます。	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		40名	5,000円

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

多目的ルーム

2026年度　　第3期

曜日	教室名	時間	レベル	内容	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	定員	受講料
木	ピラティス① 16歳～	10:00 ～ 11:00		呼吸に合わせて体幹を鍛え、姿勢を整えながら、引き締め効果、柔軟性や筋力アップも目指せるクラスです。	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		40名	5,000円
木	フラダンス 16歳～	11:15 ～ 12:15		ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。基本のステップ＆しなやかな手と体の動きでシェイプアップ、ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		36名	5,000円
木	パワーヨガ② 16歳～	19:30 ～ 20:30		呼吸に合わせ姿勢を変えながら流れるようにポーズを続けます。身体のバランスを整えたり、深層筋（インナーマッスル）強化にも効果的な運動です。	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		40名	5,000円
金	ZUMBA② 16歳～	10:00 ～ 11:00	★	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンを行います。インストラクターの動きを真似て体を動かすZUMBAは、年齢・性別問わずどなたでも楽しめます。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		36名	5,000円
金	ストレッチ＆コアトレーニング 16歳～	11:15 ～ 12:15		ストレッチの効果で血流がよくなり末端の冷え改善や代謝を向上させます。また体幹（コア）を鍛えることで、腰痛予防や体型維持などにも効果的です。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		36名	5,000円
金	健康体操 16歳～	12:30 ～ 13:30		音楽に合わせて簡単なステップで体力向上し、リンパ・ツボを刺激して身体を芯から温めるエクササイズを行います。健康維持・良質な睡眠にも役立ちます。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		36名	5,000円
金	リラックスヨガ② 16歳～	13:45 ～ 14:45		ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションを図ります。ストレス解消にも効果的です。初めての方でも安心して参加していただけます。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		40名	5,000円
金	ピラティス② 16歳～	15:00 ～ 16:00		呼吸に合わせて体幹を鍛え、姿勢を整えながら、引き締め効果、柔軟性や筋力アップも目指せるクラスです。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		40名	5,000円
金	ヒーリングヨガ 16歳～	19:15 ～ 20:15		深い呼吸で体内のめぐりを活性化し、寝ころびや座った姿勢を中心にゆったりと心身の緊張をほぐしていきます。睡眠の質の向上を目指します。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		40名	5,000円
土	ヨガ② 16歳～	10:00 ～ 11:00		ヨガの基本（体操・呼吸・瞑想）で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		40名	5,000円
土	ヨガ③ 16歳～	11:15 ～ 12:15		ヨガの基本（体操・呼吸・瞑想）で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		40名	5,000円
日	リ・メイクヨガ 16歳～	9:30 ～ 10:30		筋肉にアプローチする動きを取り入れることにより体幹コア（からだの内側）を再構築（Re-make）していきます。	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			40名	4,500円
日	エアロ＆ストレッチ① 16歳～	10:45 ～ 11:45		エアロビクスとストレッチの相乗効果で体力向上・維持、全身の柔軟性アップを目指します。運動不足の方、ストレス解消にも効果があります。	10/11	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20			36名	4,500円

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

アリーナ　　2026年度　　第3期

曜日	教室名	時間	レベル	内容	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	定員	受講料
火	成人バドミントン④ 16歳～（10月～12月分）	9:00 ～ 11:00	通年教室	楽しみながらバドミントンの基本から応用（いろんな打ち方やフットワーク）まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					16名	9,900円
火	成人バドミントン① 16歳～（10月～12月分）	11:00 ～ 13:00	通年教室	楽しみながらバドミントンの基本から応用（いろんな打ち方やフットワーク）まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					16名	9,900円
火	成人バドミントン② 16歳～（10月～12月分）	13:30 ～ 15:30	通年教室	楽しみながらバドミントンの基本から応用（いろんな打ち方やフットワーク）まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					16名	9,900円
火	フットサル低学年① （1年生～3年生）	16:00 ～ 17:00		Jリーガーがボールをあつかう基本技術を指導します。挨拶する・ルールを守る・相手を思いやる気持ちの大切さなどを育てます。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					30名	6,300円
火	フットサル高学年① （4年生～6年生）	17:00 ～ 18:00		Jリーガーが正確なドリブル・トラップ・シュートなどの技術を指導します。またゲームを通して協調性やチームワークの大切さ、社会性を育てます。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					24名	6,300円
火	エヴェッサバスケットボール① （1年生～3年生）（10月～12月）	16:30 ～ 17:30	通年教室	ドリブル・パス・シュートなどバスケットボールの基礎的な技術の習得や、試合形式の練習によりチームプレイを身に付け、体力・技術向上を目指します。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					25名	12,600円
火	エヴェッサバスケットボール② （4年生～6年生）（10月～12月）	17:40 ～ 19:00	通年教室	ドリブル・パス・シュートなどバスケットボールの基礎的な技術の習得や、試合形式の練習によりチームプレイを身に付け、体力・技術向上を目指します。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					30名	15,800円
火	エヴェッサバスケットボール③ （中学生・高校生）（10月～12月）	19:20 ～ 20:40	通年教室	ドリブル・パス・シュートなどバスケットボールの基礎的な技術の習得や、試合形式の練習によりチームプレイを身に付け、体力・技術向上を目指します。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22					25名	15,800円
水	卓球 初級 16歳以上（10月～12月分）	9:15 ～ 10:45	通年教室	卓球の楽しさを知ってもらいながら、基本技術や応用技術を習得することを目指します。またゲームを通して体力や動体視力、反射神経の向上を図ります。	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					12名	9,000円
水	卓球 中級 16歳以上（10月～12月分）	11:00 ～ 12:30	通年教室	レベルアップを目指し、正確なサーブ・レシーブ・ツッツキの練習をします。また、ゲームを通して技術向上を図ります。	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					16名	9,000円
水	卓球 上級 16歳以上（10月～12月分）	13:30 ～ 15:30	通年教室	正確なドライブ・スマッシュ・ブロックなど練習していきながら、（いろんな打ち方やフットワーク）を覚えていきます。またゲームを通して技術向上を図ります。	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					20名	9,900円
水	フットサル低学年② （1年生～3年生）	16:00 ～ 17:00		Jリーガーがボールをあつかう基本技術を指導します。挨拶する・ルールを守る・相手を思いやる気持ちの大切さなどを育てます。	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					30名	6,300円
水	フットサル高学年② （4年生～6年生）	17:00 ～ 18:00		Jリーガーが正確なドリブル・トラップ・シュートなどの技術を指導します。またゲームを通して協調性やチームワークの大切さ、社会性を育てます。	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					24名	6,300円
木	ジュニアバレーボール① （4年生～6年生）	16:30 ～ 17:30	通年教室	バレーボールの基本から応用（トス・レシーブ・アタック）の練習します。またゲームを通して技術向上を図ります。	休講													30名	16,250円
木	ジュニアバレーボール② （4年生～6年生）	17:45 ～ 19:05	通年教室	バレーボールの基本から応用（トス・レシーブ・アタック）の練習します。またゲームを通して技術向上を図ります。	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	30名	19,500円
木	ジュニアバレーボール③ （中学生男女）	19:20 ～ 20:40	通年教室	バレーボールの基本から応用（トス・レシーブ・アタック）の練習します。またゲームを通して技術向上を図ります。	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	30名	19,500円
土	成人バドミントン③ 16歳～（10月～12月分）	9:00 ～ 11:00	通年教室	楽しみながらバドミントンの基本から応用（いろんな打ち方やフットワーク）まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19				32名	11,000円
土	小学生バドミントン （4年生～6年生）（10月～12月分）	11:15 ～ 12:45	通年教室	楽しみながらバドミントンの基礎を練習します。いろいろな打ち方を覚え、友達とゲームが出来るようにします。協調性を身につけ、集中力を養います。	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19				32名	7,000円

プール教室は施設使用料がかかります【7・8月は半額】		
	大人（親子水泳同伴者含む）	800円 【70歳以上の方は半額】
	小学3年生～中学生	400円
	小学2年生以下	無料

※市外の方は倍額

☆ 年齢は教室開始当日の満年齢が対象となります。
※ 卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボール教室は通年教室となり、受講料の入金は各期ごとに、納入して頂きます。
※ 定員に満たない場合は、随時入会受付します。 参加状況は指導員室まで問合せください。TEL 750-2430

※教室参加中の事故・ケガ等に関しては、保険の対象範囲内での対応となりますのでご了承ください。

傷害保険 補償内容				
死亡・後遺症傷害保険金額	200	万円	後遺障害は程度に応じて	1日目～180日以内
入院保険金（日額）	3,000	円	1事故について180日限度	
手術保険金	種類により入院日額の10倍、20倍、40倍			
通院保険金（日額）	2,000	円	1事故について90日限度	